Dites Stop au gaspillage !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Investing in Opportunities
nwe
INTERREG IVB

GREENCOOK
Mieux doser pour moins gaspiller

ARTOIS COMM.
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ARTOIS
www.artoiscomm.fr

EN FRANCE, LES IMPACTS DU GASPILLAGE SONT RÉELS

Un yaourt périmé, une tranche de jambon en trop, une salade abîmée... Nos poubelles sont remplies d'aliments non entamés, voire encore emballés. Chaque année, un français jette en moyenne 20 kg de nourriture. Au total, ce sont des tonnes de nourriture qui partent à la poubelle que soit à la maison, au supermarché ou tout au long de la chaîne de production et de distribution.

La sous-alimentation touche une partie de notre population. Plus de 3 millions de Français ont recours à l'aide alimentaire, c'est un constat socialement inacceptable !

Nous devons porter un regard nouveau sur la nourriture, retrouver le plaisir de manger sainement et redécouvrir les savoir-faire culinaires.

Ce guide va vous permettre de comprendre les enjeux du gaspillage alimentaire et vous donner des astuces pour limiter ce gâchis.

POUR LES MÉNAGES,
il génère des dépenses inutiles.

POUR L'ENVIRONNEMENT,
il accroît l'utilisation de ressources naturelles et provoque des pollutions inutiles.

POUR LES COLLECTIVITÉS,
il accentue la production de déchets à collecter, à traiter et génère de ce fait une augmentation des coûts.

QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ? P4

4 Gestes pour limiter le gaspillage :

ACHETER MALIN P6
BIEN CONSERVER LES ALIMENTS P8
CUISINER ASTUCIEUX P11
ACCOMMODER LES RESTES P13

LES ENJEUX DE LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE P14

À retrouver dans votre Guide :

RECETTES ANTI-GASPI
PLUS D'IDÉES POUR MOINS DE DÉCHETS

INFO PLANÈTE

1 être humain sur 7 souffre de sous-alimentation, alors qu'1/3 de la nourriture produite chaque année dans le monde finit à la poubelle sans avoir été consommée, ce qui représente tout de même 1,3 millions de tonnes par an.

QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Gaspiller, c'est jeter des aliments qui auraient pu être consommés par l'Homme. Non pas des déchets, comme des coquilles d'œufs ou des pelures d'orange mais bien des denrées alimentaires, entamées ou non, parfois encore emballées. Le gaspillage survient tout au long des chaînes de production mais c'est à la maison qu'il est le plus important.

UN CONSTAT PRÉOCCUPANT !

Selon l'ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), chaque Français jette l'équivalent de 20 kg de nourriture par an. Ces « déchets » alimentaires sont composés du reste des assiettes, des fruits et légumes abîmés, du pain mais aussi des produits périmés ou mal conservés.

LES RAISONS DE L'AUGMENTATION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Le mode de vie

La modification de l'organisation familiale et le changement du rythme de vie des Français expliquent le fait que nous ne consommons plus comme avant. Le temps de pause du midi est plus court, les deux parents travaillent et les familles monoparentales se multiplient : aujourd'hui nous avons bien souvent moins de temps pour cuisiner.

La conservation des aliments

La mauvaise interprétation des dates de consommation, la mauvaise gestion du réfrigérateur ou encore les oublis peuvent générer du gaspillage d'alimentaire.

Les pratiques de la restauration (notamment collective)

Le gaspillage observé dans la restauration vient principalement d'une quantité de nourriture servie trop abondante, de plats ne répondant pas aux goûts des clients, des problèmes liés à la gestion des stocks ou encore de problèmes d'organisation en cuisine.

Les pratiques commerciales

Certaines publicités et offres promotionnelles encouragent l'achat impulsif. Il est évident qu'un achat ne correspondant pas, en qualité et/ou en quantité, aux besoins du ménage entraînera plus facilement du gaspillage alimentaire.

RECETTES ANTI-GASPI

PLUS D'IDÉES POUR MOINS DE DÉCHETS

PUDDING

AVEC VOS RESTES DE PAIN

Pour 5 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de pain dur en morceaux
- 1/2 l de lait
- 3 ou 4 oeufs entiers battus en omelette
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de sucre en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 tasse à café de raisins secs trempés dans 1 cuillère à soupe de rhum et, selon votre goût toute sortes de fruits secs, pépites de chocolat...

Préparation :

Faites tremper le pain coupé en morceaux dans le lait tiédi.

Ecrasez à la fourchette quand le tout est bien ramolli.

Ajoutez les oeufs en omelette, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle, les raisins égouttés et autres fruits secs.

Mélangez bien et mettez le tout dans un plat beurré et fariné allant au four.

Cuire à four moyen soit thermostat 7 ou 210 °C pendant 40 minutes.

MINESTRONE

AVEC VOS RESTES DE LÉGUMES

Pour 5 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de petites pâtes
- 300 g de petits pois, haricots verts ou haricots mange-tout
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 côte de céleri
- basilic
- 2 gousses d'ail
- romarin
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Lavez, épluchez et coupez tous les légumes en petits dés. Pelez les gousses d'ail. Ciselez le basilic.

Faites revenir tous les légumes (sauf les petits pois ou haricots) 5 minutes, en remuant.

Ajoutez le basilic ciselé, le romarin et les gousses d'ail entières. Versez 1,5 l d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 20 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pâtes et les petits pois ou haricots dans la marmite.

Salez, poivrez et servez très chaud.

Bon appétit !

1 /ACHETER MALIN

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS
CUISINER ASTUCIEUX
ACCOMMODER LES RESTES

- Faire l'inventaire de votre réfrigérateur et de vos armoires
- Rédiger une liste de courses afin d'éviter les achats impulsifs
- Adapter les quantités achetées aux besoins réels
- Vérifier les dates de péremption avant d'acheter les aliments
- Privilégier les produits de saison qui sont meilleurs et qui se conservent plus longtemps
- Transporter les produits frais et les produits surgelés dans un sac isotherme et les acheter en dernier pour respecter la chaîne du froid
- Ne pas faire ses courses le « ventre vide »
- Établir les menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà

RECETTES ANTI-GASPI
PLUS D'IDÉES POUR MOINS DE DÉCHETS

AVEC VOS RESTES DE VIANDE

WRAPS AU POULET ET AU CHÈVRE

Pour env. 6 personnes.

Ingrédients:

- 200 gr de restes de poulet cuit
- 2 ou 3 tomates
- quelques feuilles de laitue
- 1 avocat
- citron
- ciboulette
- menthe
- 80 gr de chèvre frais
- huile d'olive
- sel, poivre

Les galettes:

Pour environ 10 grandes galettes:

- 400 gr de farine
- 100 gr de farine de maïs
- 10 cuillères à café de margarine végétale
- 1 cuillère à café de sel
- eau tiède

AVEC VOS RESTES DE VIANDE

Préparation:

Dans le bol du pétrin, versez la farine, le sel. Incorporez le beurre et l'eau tiède progressivement et lancez le pétrissage jusqu'à obtenir une pâte lisse. Divisez la pâte en environ 10 boules de la grosseur d'un œuf, huilez les boules, couvrez-les d'un film plastique et laissez reposer 1/2 heure.

Sur votre plan de travail fariné, étalez une boule en la farinant bien et l'étendre jusqu'à obtenir une galette très fine d'environ 1,5 mm. Préchauffez votre crêpière et faites cuire votre galette en la retournant régulièrement afin qu'elle ne sèche pas. Avec le dos d'une cuillère, appuyez afin de la faire gonfler. Une fois cuite, la réserver dans un torchon humide. Terminez ainsi toutes les galettes.

Lavez les tomates et découpez-les en rondelles (fines).
Découpez l'avocat en lamelles. Arrosez-le de jus de citron.
Hachez les herbes. Coupez le poulet en lamelles.
Mettez dans un saladier le poulet, l'avocat, le chèvre et les herbes.
Arrosez de jus de citron, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
Mélangez le tout délicatement.
Faites réchauffer les galettes mexicaines à la poêle ou au micro-ondes.
Garnir avec de la laitue, puis quelques rondelles de tomates, étalez par-dessus un peu de garniture au poulet.
Roulez les galettes sur elles-mêmes et dégustez.
Vous pouvez les préparer à l'avance et les enrouler dans du film étirable, puis les placer au frigo.

Bon appétit!

AVEC VOS RESTES DE VIANDE

2 / BIEN CONSERVER LES ALIMENTS

ACHETER MALIN
CUISINER ASTUCIEUX
ACCOMMODER LES RESTES

STOCKER ATTENTIVEMENT

Mettre les produits au frais aussitôt revenu des courses selon une règle simple : les premiers entrés seront aussi les premiers sortis, en réservant les zones les plus froides aux aliments fragiles. Pour ralentir la dégradation, tous doivent être couverts (ou enfermés dans des boîtes hermétiques).

Prendre garde aux dates de péremption et ne pas hésiter à indiquer la date d'ouverture du produit sur l'emballage car il ne se conservera que très peu de temps (la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur).

DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale)

« À consommer de préférence avant le » indique la date optimale d'utilisation, néanmoins les aliments restent consommables, ils perdent juste certaines de leurs propriétés mais ne représentent aucun danger pour la santé.

DLC (Date Limite de Consommation)

« À consommer jusqu'au » indique la limite à partir de laquelle il peut y avoir des risques pour la santé du consommateur.

L'ART DE RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme. La zone la plus froide est, selon le modèle, soit en haut, soit en bas. Pour le savoir, consultez le mode d'emploi de votre appareil.

Les aliments réfrigérés correctement restent frais plus longtemps et sont plus savoureux. 5°C est la température idéale pour assurer une bonne conservation des aliments dans le réfrigérateur.

Pour le congélateur, la température optimale est de – 18°C.

Zone tempérée 6-10°C	Porte du réfrigérateur 6 à 10°C
Fruits et légumes frais - Lait	Boissons, beurre, œufs
Zone fraîche 4-6°C	**Zone froide <°4°C**
Produits laitiers (fromages, yaourts, boissons lactées...) Légumes cuits et plats préparés	Viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, plats traiteurs, produits en cours de décongélation...

Depuis 2002, tous les réfrigérateurs vendus sur le marché doivent être munis d'un indicateur de température signalant clairement l'emplacement de la zone la plus froide de l'appareil.

QUELQUES ASTUCES POUR CONSERVER SES ALIMENTS

Raviver les salades

Il faut mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure (45 min).

Rajeunir de vieilles carottes

Il suffit d'ajouter une cuillerée à café de sucre à l'eau dans laquelle bouent 7 ou 8 carottes défraîchies pour avoir l'impression de carottes toutes jeunes et fraîches...

Conserver son pain moelleux

Conservez-le dans une boîte avec une moitié de pomme.

Il est également possible de conserver de la même façon des biscuits.

Surplus de tomates

Que faire quand on a trop de tomates ? Il suffit de les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), de les peler et de les couper en dés.

Ensuite, il faut les congeler ainsi elles pourront être utilisées dans une prochaine sauce à spaghettis !

Rendre croquants des légumes défraîchis

Si les légumes (carottes, céleris, poivrons et autres) commencent, après un certain temps au réfrigérateur, à devenir mous, il est possible de les couper, de les laver, et de les laisser tremper dans de l'eau au frais. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants, parfaits pour être mangés en crudités ou les utiliser pour une recette.

Fruits entamés

Que faire si on ne mange qu'une demi-pomme (ou poire ou pêche...) ? Il est possible d'arroser la moitié de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant. Elle se conservera ainsi quelques jours.

Pommes de terre

Pour éviter que les pommes de terre ne germent trop vite, il suffit de les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.

Pommes

Comment redonner un coup de jeune à des vieilles pommes toutes fripées ? Il suffit de les arroser avec de l'eau bouillante ou de les laisser tremper un instant dans cette même eau.

Conserver un citron entamé

Saupoudrer la partie entamée avec du sel permet de le conserver plus longtemps.

Boissons gazeuses

Pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses entamées, il suffit de les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas.

Condiments

Une fois ouverts, les garder dans le réfrigérateur, et non dans un placard pour éviter l'oxydation.

ACHETER MALIN
BIEN CONSERVER LES ALIM
ACCOMMODER LES RESTES

3 / CUISINER ASTUCIEUX

Nous avons tous tendance à préparer un peu trop lorsque nous cuisinons, des « petits restes » difficiles à récupérer et qui filent illico dans la poubelle.

Au bout du compte, des kilos de bonne nourriture qui viennent gonfler la masse de déchets ménagers.

Une solution : adapter les quantités aux besoins réels, doser correctement et si nécessaire, peser les ingrédients des recettes.

- Les dosages par personne sont marqués sur les emballages de la plupart des aliments. Veillez à les respecter.
- En suivant une recette, respectez les dosages mentionnés.
- Avec l'expérience, il devient plus facile d'anticiper les bons dosages et de développer ses propres outils, trucs et astuces de mesure (tasse, cuillère, mémo-mesure...).
- Des instruments de mesure appropriés existent également dans le commerce pour vous aider : doseur à spaghettis, à soupe, balance alimentaire, verre doseur, etc.

À TITRE D'INFORMATION, VOICI LES PROPORTIONS À PRÉVOIR POUR UN ADULTE.

Légumes	Proportions pour 1 adulte
Lentilles	3 cuillères à soupe soit 80 g
Poix cassés	80 g
Brocolis	80 g
Endives	80 à 100 g
Haricots	80 g
Laitue	1 bol
Légumes cuits	100 à 200 g

Viandes et poissons	Proportions pour 1 adulte
Poisson	100 à 150 g
Bœuf	100 à 150 g
Volaille	100 à 150 g
Porc	100 à 150 g

Féculents	Proportions pour 1 adulte
Riz, Pâtes en garniture	80 à 100 g
Spaghettis	75 g
Pommes de terre pour frites	100 à 150 g

RECETTES ANTI-GASPI

PLUS D'IDÉES POUR MOINS DE DÉCHETS

CAKE RAPIDE AU FROMAGE

Pour env. 6 personnes.

AVEC VOS RESTES DE FROMAGE

Ingrédients:

- 200 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 4 œufs
- 1/2 paquet de levure
- fromages (raclette, maroilles, emmental, etc.)
- tomates (facultatif)
- dès de jambon (facultatif)
- ciboulette émincée

Préparation:

Coupez les fromages en morceaux. Battez les œufs, la farine, la levure, ajoutez le beurre fondu et les morceaux de fromage. Versez cette pâte dans un moule à cake beurré et fariné et faites cuire pendant 30 mn à 180°C.

Bon appétit!

AVEC VOS RESTES DE FROMAGE

ACHETER MALIN
BIEN CONSERVER LES ALIME
CUISINER ASTUCIEUX

4 /ACCOMMODER LES RESTES

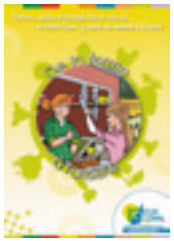
Nos restes de repas sont souvent encore parfaitement comestibles, mais il nous arrive de les jeter, faute de savoir comment leur donner une nouvelle vie. Pourtant d'excellentes recettes peuvent être réalisées à base de restes en les transformant, les réutilisant, les sublimant.

Ayez l'art d'accommoder les restes avec des recettes faciles!

Salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu, croûtons pour la soupe, quiche...

Consommer des produits locaux et de saison

Plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus la chaîne d'approvisionnement devient complexe et les risques de perte augmentent. Consommer local permet donc, entre autres, de limiter un certain type de gaspillage.



LES ENJEUX DE LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

LES ENJEUX ÉCONOMIQUES

Gaspiller de la nourriture, c'est aussi incontestablement gaspiller de l'argent. Mises bout à bout, les économies que l'on peut faire en faisant un petit effort pour moins jeter deviennent considérables !

Chaque année, en Europe, on jetterait en moyenne l'équivalent de 175 euros de nourriture par ménage.

GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET CONSOMMATION D'EAU

De manière générale, chaque aliment de base représente un certain volume d'eau consommé pour le produire, le transformer, le préparer, l'emballer, etc.

À titre d'exemple, il faut : 1 000 litres d'eau pour produire 1 kg de farine, 16 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande rouge...

Ce gaspillage est d'autant plus inquiétant que les besoins en nourriture, et par conséquent en eau, risquent de doubler d'ici 2050.

LES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX

1,2 million de tonnes de déchets alimentaires par an en France

Jeter de la nourriture, c'est surcharger les incinérateurs et les décharges. Sans compter le gaspillage d'énergie et les ressources naturelles qui ont été nécessaires pour la production, le transport et la distribution du produit.

Gaspillage alimentaire et gaz à effet de serre (GES)

Le cycle de vie de la nourriture d'un français moyen représente environ 20 à 30 % du total de ses émissions de GES quotidiennes.

ACTUELLEMENT UN REPAS

=

3 KG DE GAZ À EFFET DE SERRE (GES)

RECETTES ANTI-GASPI

PLUS D'IDÉES POUR MOINS DE DÉCHETS

CLAFOUTIS AU JAMBON ET AU BLEU

Pour env. 6 personnes.

Ingrédients :

- 6 tranches de jambon
- 225 gr de bleu
- 75 gr de lardons
- 75 gr de gruyère râpé
- 60 cl de lait
- 50 cl de crème liquide
- 9 œufs
- 25 gr de beurre
- 9 cuillères à café de fécule de maïs
- 3 brins de thym
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four th. 6 (180°C).

Coupez le jambon en lanières.

Émiettez le roquefort.

Beurrez un grand plat à four, puis répartissez les lanières de jambon, les lardons et le roquefort dans le fond du plat.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la fécule de maïs.

Versez le lait et la crème en filet par dessus, sans cesser de fouetter.

Versez la pâte sur la garniture.

Salez et poivrez.

Parsemez de gruyère râpé et de thym frais.

Enfournez et faites cuire 25 min.

Sortez le plat du four et servez aussitôt.

Bon appétit !

LES LIENS UTILES

D'ordre général

http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire

www.ademe.fr

www.reduisonsnosdechets.fr

www.bruxellesenvironnement.be

www.observ.be

Les trucs et astuces

Accommoder les restes..., que faire avec..., recettes du lendemain...

Si vous manquez d'idées pour cuisiner vos restes, piochez des conseils gourmands et anti-gaspi sur Internet ou dans certains livres de recettes.

Pour aller plus loin

www.green-cook.org

www.artoiscomm.fr

ATTENTION

La sécurité alimentaire doit rester une priorité ! Ne mangez pas un aliment suspect pour éviter un déchet.

audace.fr - 03 21 135 600

Guide édité par :
ARTOIS COMM.
Service Prévention des Déchets
03 21 61 50 00

ARTOIS COMM.
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ARTOIS
www.artoiscomm.fr